



## VAKAUTTA VANHEMMUUTEEN-RYHMÄ

Lpshp:n Lasten- ja nuorisopsykiatrian poliklinikka järjestää Vakautta Vanhemmuuteen-ryhmän vanhemmille, joilla on halua pohtia vanhemmuuttaan sekä halua työskennellä itsensä ja vanhemmuuden kanssa. Ryhmän tavoitteena on lisätä vanhemman ymmärrystä oman taustan vaikutuksesta lapsen kanssa toimimiseen.

Ryhmässä käsiteltäviä asioita:

- vakauttaminen
- vireystaso ja sen vaihtelu
- nykyhetkeen ankkuroituminen
- tunteiden säätely ja toimiminen tunteiden kanssa
- päivittäisen elämänlaadun parantaminen

Ryhmään valitaan enintään 8 ryhmäläistä. Ryhmä kokoontuu 12 kertaa kevään 2021 aikana Lasten- ja nuorisopsykiatrian poliklinikalla Tornion toimipisteessä osoitteessa Uusikatu 5, Tornio. Ryhmätapaamisen kesto on 80 minuuttia ja ryhmä kokoontuu kerran viikossa. Ensimmäinen tapaaminen on 4.2.2021 klo 14.30-15.50. Ryhmän aikana on kahvi ja tee tarjoilu.

Ryhmänohjaajina toimivat Lasten- ja nuorisopsykiatrian poliklinikan työntekijät sh Johanna Nurmela (puh: 040-5411722) ja sh Ritva Keränen (puh: 040-6483117). Ryhmänohjaajat tapaavat ryhmäläiset yksilöllisesti ennen ryhmää. Lisätietoja antavat ryhmänohjaajat.